Die fünf ethischen Grundsätze Buddhas

In der Fassung von Thich Nhat Hanh

Erster Grundsatz

Des Leidens bewußt, das durch die Zerstörung von Leben entsteht, will ich mitfühlende Zuwendung üben und Wege finden, um das Leben von Menschen, Tieren und Pflanzen zu bewahren. Ich bin entschlossen nicht zu töten, andere nicht töten zu lassen und den Akt des Tötens nicht herunterzuspielen - weder in meinem Denken noch in meinem Handeln.

Zweiter Grundsatz

Des Leidens bewußt, das durch Ausbeutung, soziale Ungerechtigkeit, Diebstahl und Unterdrückung verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von liebender Güte entschlossen und möchte Wege finden, dem Wohlergehen von Menschen, Tieren und Pflanzen zu dienen. Ich möchte Großzügigkeit praktizieren, indem ich meine Zeit, Energie und materiellen Mittel mit denen teile, die es brauchen. Ich gelobe nicht zu stehlen. Ich werde den Besitz anderer achten und wenn immer möglich, andere davon abhalten, sich am menschlichen Leiden oder dem Leiden anderer Lebewesen zu bereichern.

Dritter Grundsatz

Des Leidens bewußt, das durch sexuelles Fehlverhalten verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von Verantwortungsgefühl entschlossen und möchte Wege finden, die Sicherheit und Unversehrtheit von Individuen, Paaren, Familien und der Gesellschaft zu schützen. Ohne Liebe und eine langfristige Absicht will ich mich nicht in eine sexuelle Beziehung begeben. Ich bin zur Achtung gegenüber meinen Versprechen und denen der anderen entschlossen, um mein Glück und das der anderen zu erhalten. Alles in meiner Macht Stehende will ich tun, um Kinder vor sexuellem Mißbrauch zu schützen und um zu verhindern, daß Paare und Familien durch sexuelles Fehlverhalten auseinanderbrechen.

Vierter Grundsatz

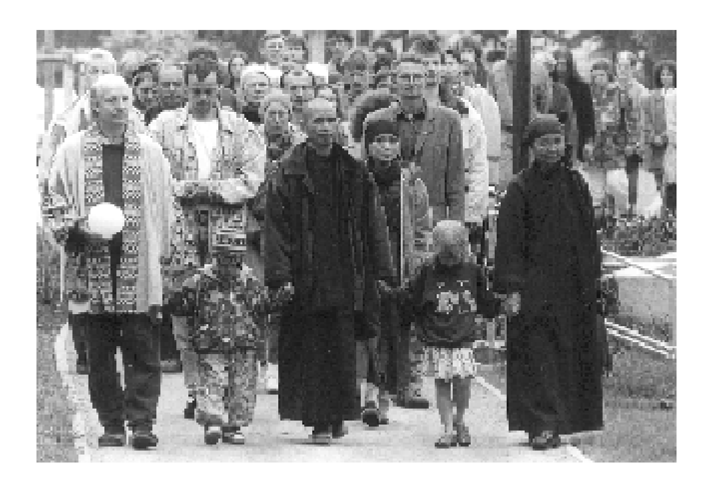
Des Leidens bewußt, das durch unachtsame Rede und die Unfähigkeit, anderen zuzuhören verursacht wird, bin ich zur Entwicklung von einfühlsamer Rede und tief mitfühlendem Zuhören entschlossen. Damit will ich meinen Mitmenschen Freude bereiten und ihr Leiden lindern. Wissend, daß Worte Glück, aber auch Leiden verursachen können, will ich mich bemühen, im Einklang mit der Wahrheit zu sprechen und Worte zu gebrauchen, die

Selbstvertrauen, Freude und Hoffnung wecken. Ich werde keine Informationen verbreiten, für deren Richtigkeit ich mich nicht verbürgen kann und nicht Dinge kritisieren und verurteilen, deren ich mir nicht sicher bin. Ich werde Äußerungen unterlassen, die Uneinigkeit oder Spaltung verursachen und die Familien oder die Gemeinschaft auseinanderbringen könnten. Ich will alles daran setzen, jeden Konflikt zu schlichten und zu lösen.

Fünfter Grundsatz

Des Leidens bewußt, das durch unachtsamen Konsum verursacht wird, bin ich entschlossen, auf körperliche und geistige Gesundheit meiner selbst, meiner Familie und meiner Gesellschaft zu achten, indem ich mich in achtsamem Essen, Trinken und Konsumieren übe. Ich will nur Dinge zu mir nehmen, die Friede, Wohlergehen und Freude in meinem Körper und Bewußtsein fördern. Ich bin entschlossen, keinen Alkohol und andere Mittel einzunehmen, die meine Praxis behindern, wie z.B. bestimmte Fernsehsendungen, Zeitschriften, Filme und Unterhaltungen.

Ich will an der Umwandlung von Gewalt, Furcht, Wut und Verwirrung in mir selbst und in der Gesellschaft arbeiten, indem ich ein maßvolles Leben führe zum Wohle aller. Ich erkenne, daß dies für die Transformation der eigenen Person und der Gesellschaft entscheidend ist.



Gehmeditation mit Thich Nhat Hanh und Sister Chan Khong zu einer Gedenkstätte für Opfer des Nationalsozialismus in Oldenburg

---

